

MIEDO

NOSOTROS TE AYUDAMOS



**SOMOS
VALIENTES**

¡SOMOS VALIENTES!

¿Te has dado cuenta que en muchas ocasiones has sido valiente? ¿Cuándo ha ocurrido esto?

Somos Valientes es un recorrido por algunos estados de México, en donde diferentes niños nos comparten cómo viven su valentía. A través de sus historias de valor nos comparten sus experiencias, sentimientos y pensamientos acerca de lo que ocurre a su alrededor, nos hacen ver que es necesario e indispensable escuchar su voz. Somos valientes, te recordará que lo que sientes y lo que tienes que decir es importante y que no solamente tiene valor lo que vemos con los ojos sino también lo que experimentamos a través del resto de nuestros sentidos y el corazón.

En la serie, podrás que ver que al igual que tú, muchos niños están enfrentándose a diferentes retos todos los días, los cuales hacen que experimenten un torbellino de emociones: alegría, esperanza, orgullo paz pero también algunas otras como abandono, angustia y miedo. Vivir estas emociones que en ocasiones pueden parecer negativas, los llevan a tomar acciones, a realizar grandes cosas y a transformar la sociedad en la que vivimos.

¡Así como ellos, tú también eres valiente! ¡Ven a cambiar el mundo!

ACERCA DEL MIEDO

El miedo es una emoción desagradable que experimentamos cuando percibimos un peligro. Puede ser un peligro real o imaginario. También puede ser algo que existe en el presente, existió en el pasado o puede existir en el futuro.

Qué hacer si se siente...

Sentir miedo no es malo. A veces lo sentimos para protegernos de algún peligro real. Hay que enfrentar el miedo, reconocerlo, aceptarlo. Preguntarnos: ¿me va a pasar algo realmente?, ¿estoy de verdad en peligro? Hacerte estas preguntas te puede ayudar a enfrentar el miedo y superarlo o actuar para ponerte a salvo.

Referencia en el video

A los niños de Yucatán, les da mucho miedo que se acaben los recursos naturales ya que los adultos y los políticos no tienen conciencia de lo importante que son para nuestra supervivencia, por ejemplo: Donald Trump no cree que exista el calentamiento global.

Sofía nos platica que le da mucho miedo que se contamine el agua, nos menciona que el agua “es como si fuera la sangre de la tierra”. Sofía conoce y nos comparte que estamos expuestos a muchos peligros si consumimos agua que nosotros mismos contaminamos con productos como el gel.

Ella ha decidido tomar acciones y dejar de utilizar gel comercial, ahora fabrica su propio gel en casa y lo comparte con sus amigas.

